

## 献立表

いも はん

### ◆さつま芋ご飯

あつ あ

### ◆厚揚げのきのこあんかけ

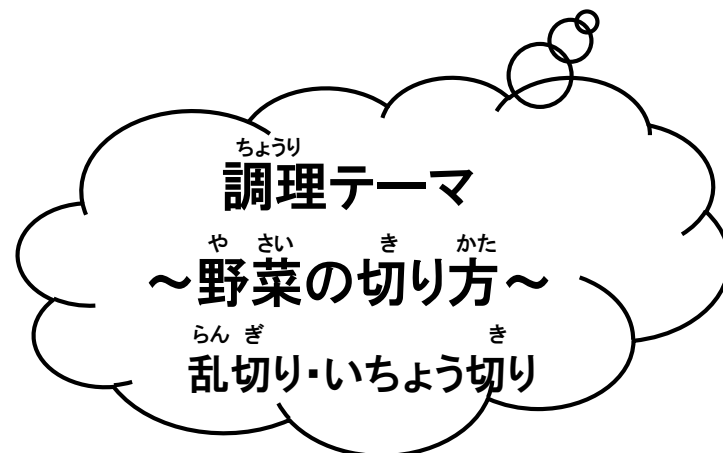
や さい に

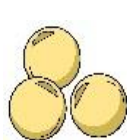
### ◆野菜のうま煮

はく さい ゆ こう づ

### ◆白菜の柚香漬け

エネルギー	:	680kcal
たんぱく質	:	27.2g
脂質(しじつ)	:	20.2g





けん こう

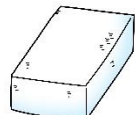
# 健康テーマ『大豆のよさ』

だい ず

だい ず  
大豆



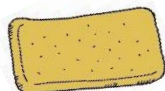
だい ず せい ひん  
大豆製品



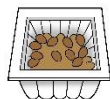
とう ふ  
豆腐



あつ あ  
厚揚げ



あぶらあ  
油揚げ



なっとう  
納豆



だい ず えいよう  
大豆の栄養⇒たんぱく質がいっぱい!!

はたけ にく  
畑の肉と  
いわれている!!

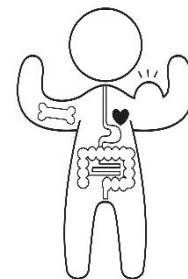
にく ま  
肉に負けて  
いないよ!!



しつ はたら  
たんぱく質の働き

からだ  
◆体をつくる

- きん にく ないぞう  
・筋肉 ・内臓
- ひ ふ けつえき  
・皮膚 ・血液
- かみ け  
・髪の毛 ・つめ



だい ず  
◇大豆のよさは、まだまだあるよ!!



し しつ りょう すく  
その① 脂質の量が少ない ⇒

からだ し ぼう  
体に脂肪が付きにくい ⇒

せいかつしゅうかんびょう よ ぼう  
生活習慣病の予防

しょくもつ おお  
その② 食物せんいが多い ⇒

ちよう はたら  
腸の働きをよくする ⇒

べん び よ ぼう  
便秘の予防

おお  
その③ カルシウムが多い ⇒

ほね は  
骨や歯をつくる ⇒

じょう ぶ からだ  
丈夫な体

おお  
その④ ビタミンが多い ⇒

からだ ちょう し ととの  
体の調子を整える ⇒

じょう ぶ からだ  
丈夫な体

おなかをそうじする ♪



だい ず せい ひん こん だて いっしゅうかん いっかい い  
◆大豆製品がメインの献立を1週間に1回はとり入れ、  
けん こう てき しょく じ め ざ  
健康的な食事を目指しましょう!



# 調理テーマ

ちょうり  
調理をとおして、『野菜の切り方』を身につけよう!!

## らんぎ ○乱切り



かわ  
①皮をむいたごぼうを

よこ ななめ ほうこう  
横におき、斜めの方向

ほうちよう い  
に包丁を入れる。

き き ぐち うえ  
②切った切り口が上を

む て まえ ころ  
向くように手前に転

がし、①と同じ斜めの

ほうこう ほうちよう い  
方向に包丁を入れる。

どう さ く かえ  
③②の動作を繰り返す。

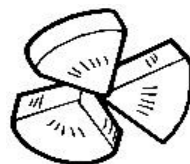
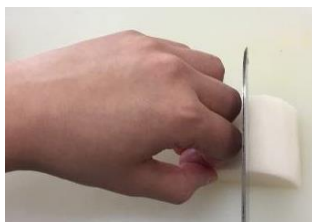
き て めん き ぐち  
切った面(切り口)が

おお おな ひ とお  
大きくなり、火の通り

がよく、味もしみ込み

あじ こ  
やすくなる。

## いちようぎ ○いちよう切り



たて はん ぶん き  
①縦半分に切る。

よこ む あつ き  
②横向きにおき1cmの厚さに切る。

ちょう り き ぐ  
**調理器具**



さら  
**皿**



けい りょう  
**計量カップ**



**ボウル**



**さいばし**



けい りょう  
**計量スプーン**



**すりきり**



かた て なべ  
**片手鍋**



いた  
**まな板**



あみ  
**網じゃくし**



**バット**



ほう ちょう  
**包丁**



すい はん き  
**炊飯器**



**ザル**



たま  
**玉じゃくし**



**しゃもじ**

# 本日の献立(2人分)

## さつまいご飯

米 1カップ  
 さつまいご 1/4本  
 麦 大さじ1  
 塩 小さじ1/2



## 厚揚げのきのこあんかけ

厚揚げ 2枚  
 ~きのこあん~  
 えのき 1/4株  
 しめじ 1/8株  
 ねぎ 1/2本  
 かつお節 1カップ  
 水 3カップ  
 薄口しょうゆ 大さじ1  
 みりん 小さじ1  
 片栗粉 小さじ2



## 野菜のうま煮

大根 1/16本  
 ごぼう 1/5本  
 にんじん 1/8本  
 いんげん 2本  
 鶏もも肉 40グラム  
 こんにゃく 1/6枚  
 油 小さじ2  
 かつおだし 1/2カップ  
 酒 小さじ1  
 みりん 小さじ1  
 砂糖 小さじ2  
 濃口しょうゆ 小さじ1と1/2



## 白菜の柚香漬け

白菜 1枚  
 ゆずの皮 少々  
 ゆず果汁 少々  
 塩 2つまみ



いも はん  
さつま芋ご飯

あつ あ  
厚揚げの  
きのこあんかけ

やさい に  
野菜のうま煮

はくさい ゆ こう づ  
白菜の柚香漬け

ちやう り だん かい  
調理段階

せつけんててをあらしてしたじゆんび  
せつけんててをあらしてしたじゆんびをはじめましょう！

あら しよくざい  
洗った食材をいれる  
ザル1つとボウルを3つ  
ようい  
用意しましょう。

やさい あら  
□1.野菜を洗う

①えのき、しめじ、ねぎを洗い  
ザルにいれる。

やさい に やさい  
●野菜のうま煮の野菜を  
あら  
洗いましょう。 →

やさい あら  
□2.野菜を洗う

①大根、にんじん、ごぼう、  
いんげんを洗い ボウルに  
いれる。

はくさい ゆ こう づ  
●白菜の柚香漬けの  
やさい あら  
野菜を洗いましょう。 →

はくさい あら  
□3.白菜を洗う

①白菜を洗い  
ボウルにいれる。

いも はん  
●さつま芋ご飯の  
ちやう り うつ  
調理に移りましょう。

いも あら  
□4.さつま芋を洗う

①さつま芋を洗いボウル  
にいれる。

※さつま芋は皮をむかない  
のできれいに洗いましょう。

1

2

3

4

5

6

7

# さつま芋ご飯

# 厚揚げの きのこあんかけ

# 野菜の うま煮

# 白菜の 柚香漬け

調理  
段階

1

2

3

4

5

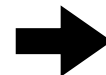
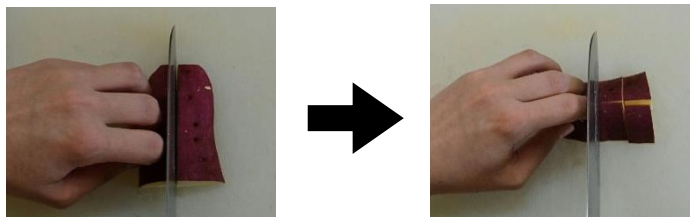
6

7

包丁とまな板と水をいれるボウル  
を1つ用意しましょう。

## □5. さつま芋を切る

- ①ボウルに水をいれる。
- ②さつま芋を縦に置き、半分に切る。
- ③切ったさつま芋を横に置き、  
**1.5センチ幅**に切る(角切り)
- ④ボウルの水に浸しておく。



1.5センチ

さつま芋を水に浸す理由  
空気に触れて変色することを防ぐため。

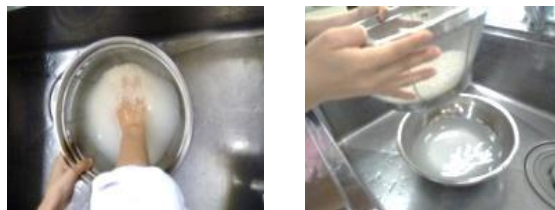
ザル、ボウル、計量カップ、塩をいれる小皿を  
1つずつ用意しましょう。

## □6. 米と塩をはかる

- ①米を**1カップ**はかり、ザルにいれる。
- ②塩**小さじ1/2**をはかり、皿にいれる。

## □7. 米を研ぐ

- ①はかった米がはいたザルごとボウルにいれる。
- ②米より多く水をいれる。
- ③米をザルに手で**10回**押し当てるように洗う。
- ④ザルを持ち上げボウルの水を流す。
- ⑤②～④の作業をあと**2回**行う。



これを「米を研ぐ」といいます。

# さつまいもごはん

# 厚揚げのきのこあんかけ

# 野菜のうま煮

# 白菜の ゆかり漬

調理段階

1

2

3

4

5

6

7

## □8.炊飯器のかまを取り出し米をかまにを入れる

- ① 研いだ米をかまにを入れる。
- ② 麦は洗わないで入れる。



## □9.かまに水をいれる

- ① かまの1の線まで水をいれる。
- ② 1/4カップ(50ml)の水をいれる。
- ③ かまを炊飯器に戻す。

水を足す理由  
さつまいもを入れるので、  
その分の水を足します。

## □10.塩とさつまいもをかまにいれ、炊飯する

- ① 用意しておいた塩をかまにを入れる。
- ② 切ったさつまいもをかまにいれ、さいばしで混ぜる。
- ③ 炊飯器のふたを閉めて 30分おく。
- ④ 30分後に炊飯ボタンを押す。

30分後の時間を確認表に書き込みましょう！

⇒135ページへ

●厚揚げのきのこあんかけの調理に移りましょう。



さつま芋  
ご飯

厚揚げの  
きのこあんかけ

野菜の  
うま煮

はくさい ゆ こう づ  
白菜の柚香漬け

調理  
段階

ボウル、ザル、計量カップ、片手鍋、  
さらし布、さいばしを用意しましょう。

□11.かつおだしをとる

- ①かつお節を1カップ用意する。
- ②ボウル、ザル、さらし布を順に重ねておく。
- ③鍋に水3カップをいれ、火にかける。
- ④ふつとうしたら、かつお節をいれる。
- ⑤かつお節をいれ再ふつとうしたら火を止める。
- ⑥②に⑤を流しこむ。
- ⑦はしを使ってさらし布をしぼる。

●白菜の柚香漬けの  
調理に移りましょう。

せっけんで手をきれいに洗いましょう！



1センチ

白菜をいれるボウルと調味料を  
いれる小皿1枚を用意しましょう。

□12.白菜とゆずの皮を切る

- ①白菜を横向きにおき、半分に切る。
- ②切った白菜を縦に置き、4等分に切る。
- ③重ねて端から1センチ幅に切る。
- ④切った白菜をボウルにいれる。
- ⑤ゆずの皮を細く切り、④にいれる。

1

2

3

4

5

6

7

さつま芋  
ご飯

厚揚げの  
きのこあんかけ

野菜の  
うま煮

白菜の  
柚香漬け

調理  
段階

1

2

3

4

5

6

7

- 13.調味料をはかる  
①皿に塩を2本の指で2つまみ  
いれる。
- 14.白菜をつける  
①白菜に塩をふりいれ、10回もむ。  
②盛り付けまでそのまま置いておく。

●厚揚げのきのこ  
あんかけの調理に  
移りましょう。

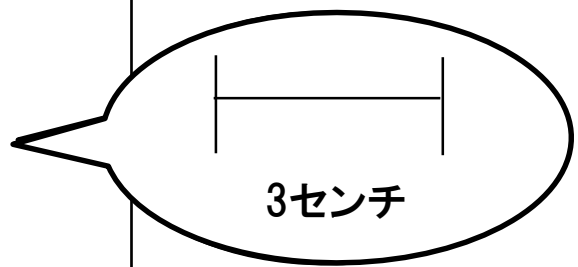
ねぎをいれる皿と、きのこをいれる皿を  
用意しましょう。



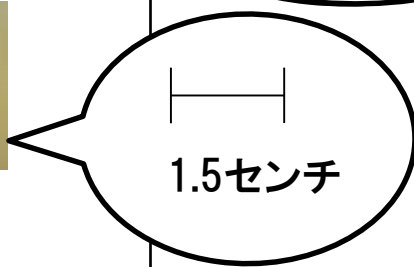
- 15.ねぎを切る  
①ねぎはななめに切り、皿にいれる。



- 16.えのきを切る  
①えのきはいしづき(根元3センチ程度)を  
切り落とす。  
②半分に切ってほぐし、皿にいれる。



- 17. しめじを切る  
①しめじはいしづき(根元1.5センチ程度)を  
切り落としてほぐし、えのきと同じ皿にいれる。



●野菜のうま煮の調理に移りましょう。

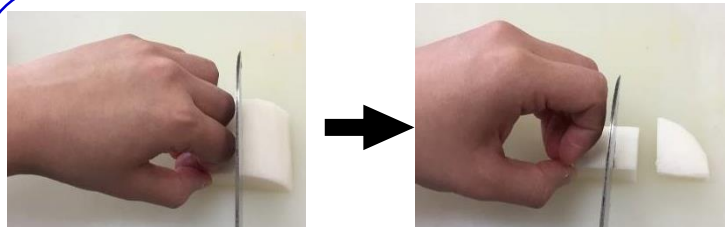
さつま芋  
ご飯

厚揚げの  
きのこあんかけ

野菜のうま煮

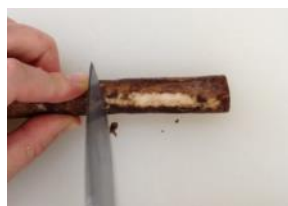
白菜の  
柚香漬け

調理  
段階



1センチ

この切り方を「いちょう切り」と  
言います。



この切り方を  
「らんぎ」と言います。

包丁、まな板、野菜をいれる皿2枚、ザル、  
ボウル、小さじスプーンを用意しましょう。

□18.大根を切る

- ①縦半分に切る。
- ②横向きに置いて、1センチの厚さに切り、  
皿にいれる。

□19.にんじんを切る

- ①縦半分に切る。
- ②横向きに置いて、1センチの厚さに切り、  
同じ皿にいれる(いちょう切り)。

□20.いんげんを切る

- ①へたを切り、3等分に切り別の皿にいれる。

□21.ごぼうの皮をむく

- ①ボウルにザルを重ね、水をいれる。
- ②包丁の背を使い、ごぼうの皮をむく。

□22.ごぼうを切る

- ①横に置き、斜めの方向に包丁をいれる。
- ②切った切り口が上を向くように  
ごぼうを手前に回転させる。
- ③①と同じように斜めの方向に包丁をいれる。
- ④この①～③の動作を繰り返す。
- ⑤切ったごぼうを水につけておく。

あと  
半分!

1

2

3

4

5

6

7

- 23. こんにやくをちぎる  
① 小さじスプーンで一口サイズにちぎり、皿にもどす。



せっけんで手をきれいに洗いましょう！

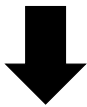
皿2枚と計量カップを用意しましょう。

- 24. 調味料をはかる  
① 酒を小さじ1、みりん小さじ1、さとう小さじ2  
濃口しょうゆ小さじ1と1/2をはかり、同じ皿にいれる。  
② 別の皿に油小さじ2をはかり、いれる。

- 25. だし汁をはかる  
① 【厚揚げのきのこあんかけ】でつくった  
かつおだしから1/2カップ(100ml)をはかる。

片手鍋、さいばし、アルミホイルを用意しましょう。

- 26. 材料を炒める  
① 鍋を弱火にかけ、5秒後に油を入れ、  
10秒温める。  
② 肉を加えて2分炒める。  
③ 大根、にんじん、ごぼう、こんにやくを加え、  
2分炒める。



さつまいも芋  
ご飯

厚揚げの  
きのこあんかけ


野菜のうま煮

白菜の  
柚香漬け

調理  
段階

**落とし蓋**

- ①アルミホイルが鍋に収まる大きさに折る。
- ②折ったアルミホイルを野菜を煮ている鍋に被せる。



□27. 材料を煮る

- ①はかっただし汁を鍋にいれ、煮立たせる。
- ②煮立ったら用意した調味料をいれ、**落とし蓋**をして**弱火**で**15分間**煮る。

**15分後の時間を確認表に書き込みましょう！**  
⇒135ページへ

- ③いんげんを入れて**2分**煮る。  
(いんげんは汁に浸るように入れましょう)  
♪野菜のうま煮の完成です♪

皿を2枚用意しましょう。

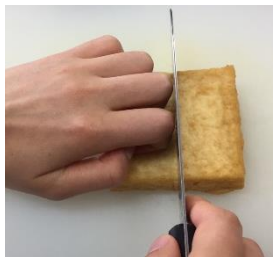
□28. 調味料をはかる

- ①片栗粉**小さじ2**を皿にいれる。
- ②別の皿に薄口しょうゆ**大さじ1**とみりん**小さじ1**をいれる。

●煮ている間に厚揚げのあんかけの調理に移りましょう。

1  
2  
3  
4  
5  
6  
7

包丁、まな板、網じゃくし、片手鍋、  
さいばし、計量スプーン、計量カップ  
盛り付けの皿を用意しましょう。



□29. 厚揚げを切る

①厚揚げを2等分に切り、皿にもどす。

□30. 片栗粉を水でとく

①用意しておいた片栗粉に水小さじ2  
をいれて混ぜ合わせておく。

これを「水溶き片栗粉」といいます。



□31. 厚揚げを煮る

①鍋にだし汁を1と1/2カップ(300ml)  
をいれ、ふつとうさせる。

②ふつとうしたら弱火にし、厚揚げを  
いれて2分煮る。

③煮えたら火を止めて網じゃくしで  
鍋から厚揚げを盛り付け皿に  
盛り付ける。



※鍋のだし汁はまだ使うので捨てない。

□32. きのこあんをつくる

- ①厚揚げを煮て残っただし汁にえのき、しめじをいれて**中火**で煮立たせる。
- ②煮立ったら、そのまま**3分間**煮る。
- ③用意しておいた調味料を加え、**3回**混ぜる。
- ④火を止め、水溶き片栗粉をさいばしで混ぜながら鍋にいれる。
- ⑤もう一度**中火**にし、**1分30秒**かき混ぜて、とろみがついたら火を止める。



●白菜の柚香漬けを仕上げましょう。

手袋とボウル、さいばしを用意しましょう。

□33. 白菜をしぼる

- ①手袋をして白菜をしぼり、用意したボウルにうつす。
- ②ゆずの果汁をかけて混ぜる。

♪白菜の柚香漬けの完成です♪

いよいよ盛り付けです！次のページを見て完成させましょう！

1

2

3

4

5

6

7

さつま芋ごはん

厚揚げのきのこあんかけ

野菜のうま煮

白菜の柚香漬け

盛り付けをしましょう！

茶碗を用意しましょう。

①さつま芋ごはんをよそう。

♪ 完成 ♪



玉じゃくしを用意しましょう。

①厚揚げの上にきのこあんをかける。  
②ねぎをのせる。

♪ 完成 ♪



皿を用意しましょう。

①小鉢に盛り付ける。

♪ 完成 ♪



小皿を用意しましょう。

①小皿に盛り付ける。

♪ 完成 ♪



おつかれさまでした！



ごはんの30分後の時間は

じ  
時

ぶん  
分

です。

にもの煮物の15分後の時間は

じ  
時

ぶん  
分

です。